

Vor dem Termin

Dieses Blatt bleibt bei dir. Du gibst es keiner Behörde und keiner Begutachtungsstelle, du nimmst es nicht mit zur Untersuchung, und du bewahrst es so auf, dass niemand es ohne dich liest. Was du dort sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt ist keine Antwortliste. Es ist eine Selbstprobe. Wenn du eine Zeile in Teil 2 nicht in eigenen Worten schreiben kannst, geh zurück zu dem Blatt, von dem sie kommt. Lern nichts davon auswendig.

Keine Namen anderer Menschen.

Für Teil 1 brauchst du nur Blatt 5, für deine Frist und deinen Termin. **Blatt 7, 16 und 24 schlägst du erst nach Teil 2 auf,** zum Vergleichen. Wer sie vorher aufschlägt, schreibt ab statt aus dem Kopf.

Teil 1 – Der Tag

Meine Frist (Blatt 5): _____
Von meinen alten Auslösern sind

vorgekommen (Blatt 24, Teil 4): _____ von _____
Passt der Termin dazu? ☐ ja ☐ nein → Anwalt, Frist

Begutachtungsstelle (Ort): _____

Termin: _____ Uhrzeit: _____

Rückwärts gerechnet:

Da sein um _____

Fahrtzeit (Bus, Bahn, mitgenommen werden): _____

Losgehen um _____

Aufstehen um _____ ☐ vor 5 Uhr → anders planen

Am Abend vorher im Bett bis _____

Was mitgeht:

Was zu Hause bleibt:

- | | |
|---|---|
| ☐ Ausweis | ☐ alle Blätter aus diesem Buch |
| ☐ Brief der Behörde | ☐ mein Protokoll |
| ☐ Brille | ☐ Notizen, Stichwortzettel |
| ☐ Liste meiner Medikamente | |
| ☐ Bescheinigungen (Blatt 22) | |

Teil 2 – Die Selbstprobe

Eine Zeile je Tat von Blatt 7. **Schreib sie aus dem Kopf.** Danach vergleichst du mit Blatt 7 und Blatt 9.

Tat (Datum)	Was ich getan habe, mit meinem Anteil	Warum, in einem Satz
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Wo weicht meine Erinnerung von der Akte ab?

Was sage ich dazu? (was ich weiß, ohne meinen Anteil kleinzumachen)

Mein Erklärungssatz (Blatt 16), aus dem Kopf:

Drei Tage aus meinem Protokoll (Blatt 24), aus dem Kopf:

eng und gehalten: _____

nicht gehalten: _____

ein anderer hat gesagt: _____

Nach dem Vergleich mit den Blättern:

☐ passt ☐ an einer Stelle anders: _____

Zu Teil 2. Wenn deine Zeile aus dem Kopf anders klingt als das Blatt, ist das kein Fehler. Prüf, welche stimmt. Und wenn du bei einer Tat stockst, erzähl sie einem Menschen laut, bevor du zum Termin gehst.

Teil 3 – Am Morgen

Wie stehe ich gerade? (1-10): _____

Mein Werkzeug fürs Gespräch, wenn mich eine Frage ärgert
(Blatt 18):

Mein Satz, wenn ich etwas nicht mehr weiß:

”_____“

Teil 4 – Nach dem Gespräch

Noch am selben Tag, bevor du es dir schönredest oder schlechtredest.

Die Rückmeldung am Ende, so wörtlich wie möglich:

Steht noch etwas aus? ☐ nein ☐ ja: _____

Welche Frage hat mich überrascht?

An welcher Stelle wurde nachgefragt, und was habe ich gesagt?

Wie war ich, als nachgefragt wurde?

- ☐ ruhig ☐ angespannt, aber gehalten ☐ laut geworden
☐ weggegangen im Kopf